

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně humanitní a pedagogická

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň
Obor: Zeměpis – Tělesná výchova

Návrh internetových stránek o běhu na lyžích pro učitele základních škol
Concept of internet pages about cross country skiing methodology for basic school teachers

Diplomová práce: 10-FP-KTV-262

Autor:

Zbyněk VALOUŠEK

Adresa:

Sněhurčina 697
46015, Liberec 15

Podpis:

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
56	11017	0	3	17	3

V Liberci dne: 20.7. 2010

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 - školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne 20.7. 2010

Zbyněk Valoušek

Poděkování

Rád bych poděkoval Mgr. Radimovi Antošovi, za námět a odborné vedení diplomové práce.

Anotace

Návrh internetových stránek o běhu na lyžích pro učitele základních škol

Cílem práce bylo vytvoření internetové prezentace o běhu na lyžích pro učitele základních škol. Bylo nutné provést syntézu poznatků z dostupných zdrojů o běhu na lyžích a jeho výuce a o tvorbě internetových stránek. Z nastudovaných zdrojů a ze zkušeností s výukou a tréninkem běhu na lyžích, byl vytvořen návrh výuky běžeckého lyžování na ZŠ. Návrh obsahuje tři základní varianty výuky: jednodenní výcvik, týdenní a víkendový kurz. Shromážděné teoretické poznatky a praktické návrhy výuky jsou prezentovány formou internetové stránky aktuálně dostupné na www.skolnilyzovani.wordpress.com.

Klíčová slova:

běh na lyžích, lyžařský kurz, výuka lyžování

Annotation

Concept of internet pages about cross country skiing methodology for basic school teachers

The objective of the thesis was the creation of internet presentation about cross-country skiing for basic school teachers. It was necessary to perform the synthesis of available sources about cross-country skiing, its education and the creation of web pages. The suggestion of cross-country skiing education on basic school was made from studied sources and from the experience gained from training and teaching cross-country skiing. The suggestion contains three main forms of teaching: one-day training, week and weekend courses. Gathered theoretical knowledge and practical educational suggestions are presented by the form of web pages currently available on www.skolnilyzovani.wordpress.com

key words:

cross-country skiing, skiing course, skiing education

Vorschlag der Webseiten von Skilanglauf für Grundschullehrer

Das Ziel der Diplomarbeit war Erstellung der Webpräsentation von Skilanglauf für Grundschullehrer. Es war nötig, eine Synthese der Erkenntnisse aus den zugänglichen Quellen von Skilanglauf und seinem Unterricht und von Erstellung der Webseiten durchzuführen. Aus den studierten Quellen und Erfahrungen mit dem Skilanglauf-Unterricht und – Training wurde der Vorschlag des Skilanglauf-Unterrichts in der Grundschule ausgearbeitet. Der Vorschlag beinhaltet drei Grundvarianten des Unterrichts: Tagausbildung, Wochen- und Wochenendkurs. Die versammelten theoretischen Erkenntnisse und die praktischen Unterrichtsvorschläge sind in der Form der Webseite, aktuell zur Verfügung auf www.skolnilyzovani.wordpress.com, präsentiert.

Schlüsselwörter:

Skilanglauf, Skikurs, Skiunterricht

Obsah

Úvod	9
1 Cíle práce	11
2 Metodika práce	12
2.1 Syntéza poznatků	12
2.2 Návrh lyžařského výcviku	12
2.3 Návrh internetové prezentace	12
3 Syntéza poznatků	14
3.1 Charakteristika běhu na lyžích	14
3.1.1 Stručná historie	14
3.1.2 Přehled běžeckých technik	15
3.1.3 Výzbroj a výstroj	16
3.1.4 Sportovní trénink v běhu na lyžích	17
3.1.5 Lyžování na školách	18
3.1.6 Školní lyžování v paragrafech	18
3.2 Charakteristika internetové prezentace	22
3.2.1 Volba média	22
3.2.2 Volba nástroje	23
3.2.3 Redakční a publikační systémy	24
4 Návrh náplně lyžařského výcviku	26
4.1 Jednodenní výcvik	27
4.2 Týdenní kurz	29
4.3 Víkendový kurz	39
5 Tvorba internetové prezentace	40
5.1 Struktura a obsah www stránky	40
5.1.2 Tvorba www stránky	43
5.1.3 Správa a údržba webu	45
6 Diskuse	46
7 Závěry	48
8 Literatura	51
9 Přílohy	53

Úvod

Téma předkládané závěrečné práce jsme zvolili s ohledem na dlouhodobou aktivní kariéru lyžaře běžce, která značně ovlivnila můj život. Myslím si, že vliv byl v pozitivním směru, proto bych chtěl prací vyjádřit dík za působení trenérů, rodičů, ale i soupeřů, na utváření mé osobnosti. Od počátečních kroků na lyžích, přes hledání skluzu, jsem začal v první třídě s organizovaným lyžováním v TJ Ještěd Liberec. S nárůstem trénovanosti a výkonnosti jsem prošel mládežnickými výběry : družstvo olympijských nadějí v dorostu, juniorská reprezentace ČR a reprezentace ČR do 23 let. Jako jeden z největších úspěchů považuji zaměstnání v Dukle Liberec, což znamená patřit k nejlepším lyžařům daného období v zemi. Výsledkově je pro mne nejcennější juniorské mistrovství světa v norském Strynu (2004), kdy jsem byl 11. na 15 km volnou technikou a 6. ve štafetě ve složení Jakubička, Jakš, Valoušek, Razým.

V letech 2009 a 2010 jsem již nedosahoval potřebné výkonnosti, a proto jsem se rozhodl pomoci těm, co se lyžování teprve učí. Nejprve jsem začal učením v Nyč škole běžeckého lyžování jako instruktor a následně i jako trenér mládeže v TJ Dukla Liberec. Práce instruktora mne obohatila o mnohé zkušenosti v pochopení tvorby chyb lyžařů začátečníků. Vzhledem ke klientele, která je spíše dospělého věku, nebyly limitem kondiční schopnosti, ale spíše docilita a schopnosti koordinační. Při trénování mládeže je učenlivost dobrá, ale kondiční schopnosti limitují provedení správné techniky.

O lyžování je v českém jazyce dostatečný počet publikací, které jsou především na teoretické bázi. Například poslední vydání skript katedry TV při TU v Liberci: *Základy alpského a běžeckého lyžování* (S. Vodičková aj., 2010) jsou velmi zdařilé a obsahují vše podstatné pro pedagogy TV. Přímou lyžařskému výcviku se věnuje P. Kutač a T. Navrátková v publikaci *Lyžařský kurz od A do Z* (1999), která se věnuje spíše organizaci, a to jen v teoretické rovině. I na internetu jsou dostupné odborné texty (např. M. Nosek, 2007, online), ale i zde se setkáme jen z teorií. Tento web nebyl po jeho vytvoření ani aktualizován, čímž ztratil jednu z výhod internetové stránky.

Získané zkušenosti z výše uvedených aktivit a studia literatury, bych chtěl předat dál. Proto chceme vytvořit internetovou prezentaci, která bude propojením teorie a praxe, její obsah bude aktualizován a bude umožněna oboustranná komunikace, čímž se stane web „živým“. Určen bude pro učitele ZŠ zajišťujících lyžařský výcvik a studenty TV. Internet volím jako nosné médium pro jeho dostupnost a množství nabízených funkcí. Dostupnost může být samozřejmě i limitem, ale v dnešní době bývá připojení k internetu standardem, a to i na horských chatách. Součástí www prezentace by měl být zmiňovaný praktický návrh náplně lyžařského kurzu zaměřeného na běžecské lyžování. Varianty uspořádání výcviku jsme zvolili: jednodenní, týdenní a víkendový. Náplň bude uzpůsobena pro výcvik bez sjezdového lyžování, ale jeho jednotlivé prvky budou aplikovatelné i v programu se sjezdovým lyžováním.

1 Cíle práce

Cílem práce je vytvořit internetovou prezentaci výcviku běžeckého lyžování pro učitele ZŠ.

Dílčí úkoly:

1. Provést syntézu poznatků o běžeckém lyžování a jeho výcviku;
2. Shromáždit informace o internetové prezentaci;
3. Návrh programu výuky běžeckého lyžování na ZŠ;
4. Návrh internetové prezentace.

2 Metodika práce

Následuje stručná charakteristika zpracování diplomové práce.

2.1 Syntéza poznatků

Pro naplnění cílů závěrečné práce je nutné seznámení se s teoretickými poznatky ze všech oblastí, kterými se DP zabývá. Jedná se o oblast běžeckého lyžování, zajišťování lyžařských kurzů a tvorbu internetových stránek.

Zdroje dat jsou pro běžecké lyžování v českých zemích velmi kvalitní, a to i díky tradici tohoto sportu v Čechách. Mezi hlavní zdroje patří literatura České školy lyžování (*J. Dvořák, 1996*), vysokoškolská skripta (*J. Dygrín, S. Vodičková aj., 2010*) a metodické dopisy sloužící trenérům běžeckého lyžování (*J. Ilavský, A. Suk, 2005*). Neméně důležitým zdrojem jsou i osobní zkušenosti.

Informace o zajišťování lyžařských kurzů vycházejí především z platných předpisů a metodických pokynů MŠMT (2005).

Podklady pro studium prostředí internetu jsou dnes velmi rozmanité. Množství informací o síti sítí je tak veliké, že se laikovi těžko orientuje, který zdroj je kvalitní. Pro předkládanou práci byly podstatné i zkušenosti a informace z předchozí BP Z. Valoušek (2010).

2.2 Návrh lyžařského výcviku

Pro návrh náplně lyžařského výcviku byly podstatné informace nabyté z předchozího studia literatury (viz. 2.1). Důležitým zdrojem byla pro plnění tohoto úkolu i osobní zkušenost, a to z absolvování lyžařských kurzů při KTV TU v Liberci a FTK UP v Olomouci, z výuky v Nyč škole běžeckého lyžování a trenérská praxe z TJ Dukla Liberec.

2.3 Návrh internetové prezentace

Navrhnutí internetové prezentace vychází ze zkušenosti s tvorbou předchozí BP Z. Valoušek (2010) a studia odborné literatury.

Pro tvorbu www prezentace byl zvolen jako nástroj tzv. redakční systém, který je uživatelsky přátelský, umožňuje snadnou správu, přidělování rolí návštěvníkům a umožňuje snadnou aktualizaci obsahu. Pro tvorbu bylo využito volně dostupného softwaru tzv. open source. Konkrétně byl vybrán redakční systém WordPress, kterému je konkurencí např. Joomla aj.

3 Syntéza poznatků

3.1 Charakteristika běhu na lyžích

Běh na lyžích je charakterizován jako sport vytrvalostního charakteru s opakujícími se pohybovými cykly (Gnad & Psotová, 2005; Ilavský, 2005). Při jeho vykonávání se zapojuje velké množství svalů celého těla, i proto je vhodný pro harmonický rozvoj celého těla. Zapojované svaly dolních končetin jsou především (Ilavský, 2005, 6): trojhlavý sval lýtkový, čtyřhlavý sval stehenní, svaly hýžděové a svaly bedro-kyčlo-stehenní. Z končetin horních, svaly: trojhlavý sval pažní, sval deltový a svaly předloktí. Velký podíl mají i svaly břicha a zad. Mezi přednosti běhu na lyžích patří nepřetěžování pohybového aparátu nadměrnými rázy. Typický je velkým energetickým výdejem, který činí při rychlosti 14 km/h 1,4 kJ/min/kg (Ilavský, 2005, 6). Závodů jsou absolvovány rychlostí kolem 25 km/h. Mezi hlavní ukazatele funkční připravenosti patří hodnota VO_2max , která u vrcholných závodníků dosahuje hodnoty 80 ml/kg.min u mužů a 75 ml/kg.min u žen.

3.1.1 Stručná historie

Historicky patří běh na lyžích k nejstarším sportovním odvětvím. „Lyže vznikly již pravděpodobně ve střední době kamenné, tj. 8 až 4 tisíce let př. n. l., jako životní potřeba člověka v krajinách s dlouhým zimním obdobím ve střední Asii v Altajských horách a v severní Evropě na území dnešní Skandinávie (Dygrín aj., 2005, 5).“ V počátcích lyže sloužily k usnadnění pohybu po sněhu. Vývoj lyží pravděpodobně začal od jednoduchých sněžnic a postupným zlepšováním člověka ve zpracování dřeva se vyvinuly až do dnešní podoby.

Lyže se ke sportovním účelům začaly využívat v první polovině 19. st. První závod byl roku 1843 uspořádán v norském Tromsø. Významnou osobností této doby byl Nor S. Nordheim, který byl vynikajícím závodníkem a zakladatelem první lyžařské školy. Roku 1877 byl založen v Kristianii první lyžařský oddíl, který nesl jméno Kristiania Ski-club (Dygrín aj., 2005, 5). Mezi nejznámější závody i v dnešní době patří závod v Holmenkollenu, který byl

založen roku 1892.

V českých zemích byl první oddíl založen r. 1887 Josefem Rösslerem-Ořovským při Bruslařském klubu Praha, který byl r. 1894 přejmenován na Český ski klub Praha. Dalším významným propagátorem byl Jan Buchar, učitel z Dolních Štěpanic u Jilemnice a zakladatel Klubu českých turistů. Roku 1903 vznikl Svaz lyžařů v Království českém, jehož zakladatelem byl Ořovský. O větší rozšíření lyží se postaral hrabě Harrach, jenž nechal z Norska dovézt lyže pro lesníky na svém panství. První závod v Čechách byl r. 1893 na Kozinci u Jilemnice. Roku 1896 se konalo první mistrovství Království českého ve Stromovce, kde se běželo 1050m a vítězem byl Mládek z Jilemnice (Dygrín aj., 2005, 6). Tragickou událostí v dějinách českého běžeckého lyžování se stal závod na 50 km, který se konal na hřebenech Krkonoš r. 1912, zahynuli při něm Bohumil Hanč a jeho kamarád Václav Vrbata (F. Kožík, 2006).

V Norském Oslo byla roku 1910 ustavena Mezinárodní lyžařská komise, která byla roku 1924 přeměněna na Mezinárodní lyžařskou federaci (FIS). Již v Oslo byli účastni zástupci českého svazu, což bylo důležité i pro posilování vlasteneckého cítění v době Rakouska-Uherska.

3.1.2 Přehled běžeckých technik

Hlavní dělení lyžařských běžeckých technik je na techniku klasickou a bruslařskou.

Klasika je základní technikou běhu, vycházející z přirozené chůze i název svědčí o jejím starším původu. Nejpoužívanější modifikací je střídavý běh dvoudobý. Jak uvádí server xcskiworld.com (online, 2010) : „*Je fakt, že většina dotázaných ne-lyžařů, kteří si mají představit běh na lyžích, si vybaví pozici lyžaře při střídavém běhu dvoudobém.*“ Klasika je typická odrazem z plochy lyže. Při střídavém běhu dvoudobém rozeznáváme dvě hlavní fáze, a to odrazu a skluzu (Dvořák aj., 1996, 28). Po odrazu z plochy lyže následuje skluz v jednooporovém postavení. Pohyb dolních končetin doprovází kyvadlový pohyb paží v opačném směru, který slouží k odpichu holemi. Důležitou roli hraje při jízdě klasickou technikou jízda soupaž jednodobá, dvoudobá a prostá. Při soupažné jízdě prosté zabírají paže současně bez

odrazu nohou. Tento způsob nabírá na významu především v závodním lyžování.

Bruslení vzniklo o poznání později. Jako první použil jednostranné bruslení P. Sittonen v r. 1974 při Dolomitském běhu, oboustranné bruslení představil Bill Koch na ZOH v Innsbrucku 1976 (Dygrín aj., 2005, 8). Lyže jsou při oboustranném bruslení v odvratu (písmeno V), stejně jako u klasiky rozlišujeme odraz a skluz. Odraz je prováděn z hrany lyže, po něm následuje přenesení váhy nad lyži skluzovou a příprava na další odraz. Rozeznáváme bruslení oboustranné jednodobé, dvoudobé a prosté. Další modifikací je bruslení jednostranné, ale to je využíváno spíše k nácviku.

3.1.3 Výzbroj a výstroj

Mezi výzbroj patří lyže, boty, vázání a hole. U všech zmíněných rozlišujeme výzbroj pro klasiku a pro bruslení. Rekreační lyžaři mohou volit i výbavu tzv. kombi.

Lyže volíme podle použití, výšky a hmotnosti. Pro klasiku jsou lyže voleny asi o 20 cm delší, než je postava a lyže na bruslení asi o 10 cm. Tvrdost lyže se vybírá podle hmotnosti. Většinou bývá základní dělení na Hard, Medium a Soft. Pro určení mazací komory je vhodné využít měřících zařízení ve specializovaném servisu. Většinou bývá komora dlouhá 50 cm, začíná pod patou vázání a pokračuje asi 20 – 25 cm před vázání směrem ke špičce lyže (Dygrín aj., 2005, 15; Gnad & Psotová, 2005, 133; Ilavský, 2005, 174).

Mezi vázáními jsou dnes rozšířeny dva systémy a to NNN (výrobce Rotafella) a SNS (výrobce Salomon). Oba výrobci člení u sportovních a závodních verzích vázání na klasické a bruslařské.

Boty jsou pro klasiku nízké s měkčí podrážkou. Pro bruslení jsou boty vyšší, asi 5 - 10 cm nad kotník, což slouží k fixaci kotníku proti pohybům do stran. Botu vybíráme důkladně a to tak, že nejprve zvolíme botu, která nám sedí. Typ vázání vybíráme až podle boty, ne opačně.

Délku holí volíme podle výšky postavy, pro klasiku by měly hole dosahovat k rameni, pro bruslení by měly být cca o 10 cm delší (Dygrín aj., 2005,16).

Oblečení je pro běžecké lyžování velmi důležité, především kvůli klimatickým podmínkám, ve kterých je prováděno. V dnešní době se využívá vrstvení slabších vrstev. Závodníci volí funkční spodní prádlo (triko a kalhoty), přes něj kombinézu, takto absolvují intenzivní trénink a závod. Přes tyto vrstvy přidávají vestu nebo bundu (přední část windstoper), při rozjíždění nízkou intenzitou přidávají ještě kalhoty. Vrchní vrstva by měla být prodyšná směrem od těla, pro dobrý odvod vlhkosti.

3.1.4 Sportovní trénink v běhu na lyžích

Jak uvádí Dovalil (1991, 25): „*Sportovní trénink je složitý účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.*“ Vzhledem k charakteru běhu na lyžích se jedná především o rozvoj vytrvalostních a silových schopností. Pro běh na lyžích je vhodné tradiční dělení ročního tréninkového cyklu, a to na období přípravné, závodní a přechodné. Přípravné období je většinou od května do listopadu a slouží k nabrání kondice potřebné k absolvování období závodního. Obvykle se v přípravném období využívá tréninkových prostředků jako běh, kolo, kolečkové lyže, plavání a posilování. Tyto prostředky mohou být doplněny o jízdu na lodích, gymnastiku apod. To vše má vést k zatížení co největší části těla a zajistit tak harmonický rozvoj. Největší důraz je v přípravě kladen na běh a kolečkové lyže. Doporučené objemy uvádí Ilavský (2005, 20), který doporučuje ve věku 20 let absolvovat v RTC 180 hod v běhu a 80 hod na kolečkových lyžích, z celkového objemu 610 hodin. Nejvyšší podíl z celku připadá na lyže, a to 240 hod. Koncem přípravného období výrazně ubývá objemu a relativně stoupá zastoupení intenzivních tréninků. Závodní období je omezeno na přípravu na lyžích, posilování a doplňková cvičení. Lyžařská sezóna bývá od prosince do konce března. Následuje období přechodné, které slouží regeneraci sil a nápravě případných dysbalancí.

Výše uvedené hodiny mají základ v analýze záznamů z tréninků let předchozích. Pro sportovní trénink je důležité pečlivé zaznamenávání odtrénovaného objemu do tréninkových deníků, které slouží k odhalování případných chyb a plánování dalšího vývoje. V běhu na lyžích se v

současné době uvádí tréninkové dávky v hodinách.

Ve větších lyžařských centrech u nás prochází jedinec v žákovských kategoriích přes sportovní třídy základních škol, do sportovních center mládeže v kategoriích dorostenců a juniorů.

3.1.5 Lyžování na školách

V českých zemích má školní lyžování poměrně dlouhou tradici. Vodičková aj. (2010, 97) uvádí, že výuka měla od počátku charakter komplexního pojetí výuky jako souhrnu lyžařských dovedností, tj. Výuky běhu, skoku, sjíždění a zatáčení. Žáci lyžařský kurz absolvují zpravidla v 7. třídě ZŠ a v 1. či 2. ročníku sekundárních škol. V současnosti má lyžařský kurz většinou podobu týdenních pobytových kurzů.

Pořádání lyžařských kurzů je upraveno směrnicí vydanou MŠMT ČR: *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy* (MŠMT ČR č.j. 37 014/2005-25, platnost od 1. 1. 2006) a *Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování* (platnost od 1. 12. 2004).

3.1.6 Školní lyžování v paragrafech

Předmět tělesná výchova je po organizační a bezpečnostní stránce velmi náročný, jeho právním normám a předpisům je proto věnována značná pozornost. Lyžování ve školách je v současnosti upraveno, jak je výše uvedeno, metodickými pokyny MŠMT ČR.

Výňatek z:

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT ČR č.j. 37 014/2005-25, platnost od 1. 1. 2006)

Čl. 12

Praktické vyučování a praktická příprava

(1) Při praktickém vyučování a praktické přípravě musí být pracoviště a jeho vybavení, včetně výrobních a pracovních prostředků a zařízení, v nezávadném stavu a musí odpovídat požadavkům předpisů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Musí být dodržovány předpisy k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví při práci předpisy a jiné právní předpisy (např. upravující dělení tříd na skupiny). Žákům jsou na základě vyhodnocení rizik a konkrétních podmínek činnosti podle potřeby přidělovány ochranné prostředky.

(2) Pokud se praktické vyučování a praktická příprava uskutečňuje u jiné právnické nebo fyzické osoby, musí být ve smlouvě, kterou o tom škola s touto osobou písemně uzavírá, obsažena mimo jiné i ustanovení o opatřeních k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků, včetně ochranných opatření, která musí být přijata, poskytování ochranných prostředků, ochranných nápojů, mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků apod. Právnická nebo fyzická osoba je povinna zajistit žákům bezpečnost a ochranu zdraví při pracovní činnosti ve stejném rozsahu, jako tomu je u vlastních zaměstnanců, s přihlédnutím k jejich věku, fyzickému a rozumovému rozvoji.

Čl. 15

Lyžařský výcvik

(1) Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku. Vedoucí kurzu před odjezdem na lyžařský výcvik upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.

(2) Za řádnou organizační přípravu kurzu odpovídá jeho vedoucí.

Zajišťuje vhodný objekt, dopravu, poučení žáků o předpisech a pokynech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Při realizaci kurzu řídí činnost jednotlivých pracovníků, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části kurzu.

(3) Doporučuje se, aby zákonní zástupci nezletilého žáka a zletilí žáci předložili před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý a ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvik.

(4) Před odjezdem na kurz se doporučuje sjednat pojistnou smlouvu s pojišťovnou. (Jednorázové úrazové připojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání.)

(5) . Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích. U žáků se při lyžařském výcviku na základě zhodnocení rizik doporučuje používání lyžařských ochranných přileb.

(6) Žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu. Při rozřazení do družstev se nevyžaduje od úplných začátečníků předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se přímo do družstva. Tato hlediska jsou dodržována i v průběhu výcviku, při výběru místa výcviku, zvláště též na sjezdových tratích a za ztížených podmínek, na zledovatělém povrchu, za snížené viditelnosti a podobně. Družstvo má nejvýše 15 členů, u žáků se zdravotním postižením se počet snižuje vzhledem k charakteru postižení žáků a dalším okolnostem.

(7) Péči o zdraví účastníků je povinen zajistit vedoucí kurzu nebo instruktor, který má pro tuto práci potřebné předpoklady, znalosti a případně i kvalifikaci. Účastní-li se kurzu více než 30 žáků do 15 let, je potřebné ustanovit zdravotníka; podrobnosti upravuje zvláštní předpis.

(8) Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.

(9) Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech o jízdě na

vlecích a lanovkách. Během pobytu na horách je nutné dodržovat pokyny Horské služby a respektovat výstražné značky. Za nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře, teplota pod mínus 12 stupňů C apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.

(10) Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů družstva. Zvýšená pozornost se věnuje výběru terénu pro začínající lyžaře, zvláště s bezpečným dojezdem.

(11) Při výletu jedou žáci ve skupině v pravidelných odstupech, které se při snížené viditelnosti zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího přesunu (určuje vedoucí kurzu), který jede v čele. V závěru jede vždy zkušený lyžař. V průběhu akce se pravidelně provádí překontrolování počtu účastníků. Totéž se provádí při jejím zakončení. O trase a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu a odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

(12) Uvedené zásady se dodržují přiměřeně i při lyžařském výcviku konaném v hodinách tělesné výchovy v místě nebo blízkosti školy.

(13) Do programu lyžařského kurzu je možno zařadit i výcvik na snowboardu, pokud jsou zároveň dodržována pravidla k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při jízdě na snowboardu. Při organizaci výcviku je nutno dbát na to, aby nedocházelo ke kolizi mezi účastníky obou výcviků.

Z výše uvedeného je zřejmé, jak velká pozornost je věnována zajištění bezpečného průběhu výuky v rámci lyžařských a turistických kurzů.

Pro lyžařský kurz patří mezi nejdůležitější následující nařízení:

- vedoucím kurzu je pedagogický pracovník určený ředitelem školy
- skupina jednoho instruktora může mít při praktickém výcviku max. 15 žáků
- žáci by měli mít potvrzen zdravotní stav od zákonného zástupce;
- kurzy nad 30 žáků by měly mít zdravotníka;
- respektovat nařízení Horské služby;

3.2 Charakteristika internetové prezentace

V následujících podkapitolách je stručné představení zvoleného média a nástroje pro tvorbu internetové stránky.

3.2.1 Volba média

Jako nositele informací pro metodický výstup jsme vybrali internet. Dalšími možnostmi může být klasická, tištěná verze. Knižních publikací je o běžeckém lyžování dostatečné množství. Kniha pro nás však nesplňuje některé požadavky. Další možností je multimediální text na CD, kde je výhodou využití názorných video ukázek. Nemyslíme si, že je to dnes ještě aktuální, při eventualitách dalšího média.

Tvorbu pomocí media internet jsme volili především proto, že je možné skloubit nejvíce prvků vhodných pro učení:

- lze psát prostý text jako u všech předchozích;
- lze přiložit video sekvenci jako u CD (DVD), která pomůže s názorností;
- výhodou je možnost aktualizace, což u knihy zajistíme jen novým výtiskem a u CD novou verzí;
- výraznou funkcí, kterou umožňují www stránky, je jejich interaktivita. Je možná zpětná vazba a oboustranná komunikace - lze zanechat dotaz (např. na metodický postup výuky), který v rámci diskuse může pomoci odstranit redaktor, odpověď zprostředkovat, nebo na ni může odpovědět někdo z veřejných návštěvníků;

- výhodou je dostupnost. V dnešní době je rozšíření internetu poměrně veliké. Dle Českého statistického úřadu (ČSÚ, online, 2009) mělo přístup k internetu v roce 2003 14 % domácností, v roce 2006 26 % a v roce 2007 již 32 %. Pro rok 2008 je toto číslo již 46 %, což řadí domácnosti v ČR na stále podprůměrné 23. místo v rámci EU. Průměrem EU je 60 % domácností připojených k internetu. I přes podprůměrné hodnoty ČR vidíme dynamický vývoj v počtu připojených domácností (2003 – 14 %, 2008 46 %).

3.2.2 Volba nástroje

Co jsem vybrali internet jako nosné médium, následuje otázka, jaký zvolit nástroj pro tvorbu samotné internetové stránky? Mezi základní způsoby tvorby (X)HTML stránek patří dle Neumajera (2005, 43):

- **Editor WYSIWYG** – zkratka What You See Is What You Get znamená, že stránka psaná v takovémto typu editoru se zobrazuje už při psaní tak, jak bude (měla by) vypadat později v prohlížeči. Kód (X)HTML je tedy před uživatelem ukryt a není potřeba jeho detailní znalost. Jinými slovy se jedná o editory, které například umožňují označit myší text a následně pomocí panelu nástrojů kliknout na ikonku tučné písmo a text tímto způsobem jednoduše zformátovat. Editory skrývající se pod takto odpudivé pojmenování jsou ve skutečnosti pro začínající autory poměrně jednoduché a použitelné;
- **Editor kódu** - s takovým programem pracují opravdoví webmasteři. Jejich používání není nijak jednoduché – autor musí umět editor ovládat a znát přesnou syntaxi příslušného jazyka – v tomto případě (X)HTML a CSS;
- **Export z textového editoru** – tento způsob vytváření stránek je možné popsat cimrmanovskou větou: „Tudy cesta nevede!“. Kvalitní textové editory sice umožňují export stránky do jazyka HTML, nicméně vzniklý kód je většinou zbytečně nafouklý a obsahuje mnoho balastů. Proto lze tento způsob využít jen ve zcela specifických případech;
- **Redakční a publikační systémy** – blíže v samostatné podkapitole (3.2.3 Redakční a publikační systémy).

3.2.3 Redakční a publikační systémy

Jako nástroj pro tvorbu internetové prezentace jsme zvolili způsob označovaný jako redakční a publikační systémy. V angličtině jsou tyto systémy označovány zkratkou CMS (*Content Management Systém*). „*Takto označované systémy umožňují mnohem více, než jen publikovat texty na webu. Dovolují například vést agendu uživatelů, jejich e-maily, kontaktní informace atd. Mezi klasická řešení realizovaná prostřednictvím CMS patří například portály, blogy, elektronické obchody, diskusní fóra, e-learningové systémy a mnoho dalších*“ (Neumajer, 2005, 117). Vidíme, že autor uvádí velmi široké možnosti pro využití. Na akademické půdě jsou nám asi nejbližší e-learningové systémy, které se začaly hojně využívat pro distanční, ale i prezenční formu studia. Na UP v Olomouci je to například systém LMS UNIFOR a na TU v Liberci je využíván systém MOODLE. Na nich můžeme tedy poměrně názorně vysvětlit některé z funkcí CMS.

Do systému e-learningu mají přístup vyučující, studenti, široká veřejnost a nad všemi stojící administrátor. Redakční systémy mají tu výhodu, že každému přidělují určitou roli, která se vyznačuje jasně definovanými právy v rámci systému. Můžeme uvést příklad rolí nám známých z e-learningů:

- **administrátor** – role umožňuje hlavní správu celého systému, od jeho instalace, přes nastavení vzhledu, rubrik (předmětů) až po přidělování uživatelských rolí. Vyžaduje znalost systému;
- **vyučující** – může vytvářet obsah jednotlivých rubrik (předmětů) a určuje, kdo může mít přístup do jím spravovaných předmětů např. do Historie tělesné kultury apod. a co může v daném předmětu žák dělat;
- **student** – role bývá podřízena vyučujícímu, který umožňuje vstup do dané sekce. Může mít povoleno např. jen číst, nebo smí vkládat soubory, vytvářet vlastní příspěvky a další funkce, které systém nabízí;
- **veřejnost** – pokud je veřejnosti umožněn přístup, tak se jedná jen o možnost čtení.

Velkou výhodou redakčních systémů je, že u ostatních technik publikování na webu musí být na osobním počítači nainstalován

specializovaný editor (program) pro tvorbu stránek a program pro přenos stránek na příslušný server, zatímco CMS fungují na principu klient-server, jak uvádí Neumajer (2005, 117). CMS fungují tedy tak, že na serveru jsou umístěny příslušné soubory, které spravujeme prostřednictvím webového rozhraní. Stačí mít PC a internetový prohlížeč.

Důležitým faktorem pro výběr redakčního systému je uživatelský komfort. To znamená, jak je interní redakční prostor uzpůsoben pro uživatele. Uživatelem není běžný návštěvník, ale lidé, kteří mají oprávnění ke správě či publikování na daném serveru (stránce).

Dali jsme na rady a dobré reference k open source aplikaci WordPress. Jeho konkurencí může být například CMS s názvem Joomla. Důležitým faktorem pro výběr je zmiňovaná kategorie open source, která je dostupná zdarma. Tento fakt je především ve školství výhodou.

4 Návrh náplně lyžařského výcviku

Dílčím cílem práce je vytvoření programu pro lyžařský výcvik. Nejčastěji volenou formou je týdenní kurz, který je považován za nejvhodnější. Jako možná varianta se jeví i kurz jednodenní a víkendový.

Každému kurzu musí předcházet pečlivá příprava, která se řídí Metodickými pokyny MŠMT a MZ. Jak uvádí Vodičková aj. (2010, 103), jedná se především o zajištění: odpovídajícího objektu, dopravy, personálního obsazení, obsahové náplně výcviku, pomůcek a finančního krytí.

Kurzu by měly předcházet alespoň dvě schůzky s rodiči. Dle Vodičkové aj. (2010, 103) by měl vedoucí kurzu na první schůzce rodiče informovat o: *„...termínu, místě konání výcviku, odhadu finančních nákladů, způsobu placení apod. Dostanou též doporučený seznam vybavení žáka na lyžařský výcvik (výzbroj, výstroj a jiné potřeby).“* Druhou schůzku doporučuje těsně před kurzem, kde rodiče získají informace o personálním obsazení, o době odjezdu a příjezdu, celkových nákladech rozdělených na ubytování, dopravu, stravování a vleky na jednoho žáka. Také je důležité upozornit rodiče, aby nechali překontrolovat výzbroj a výstroj.

4.1 Jednodenní výcvik

Tento typ výcviku není zcela běžný a podle nás ani vhodný. Za jeden den se nedají stihnout základní metodické řady nácviku běhu na lyžích a nemůže tak dojít k osvojení hlavních dovedností.

Jednodenní výcvik bychom doporučovali v případě opakovaných výjezdů za sněhem, jako např. každý pátek v lednu apod. V takovém případě by se mohlo postupovat od základního nácviku rovnováhy, pádů, sjíždění a jízdy v jednooporovém postavení.

Při volbě jednodenního výcviku je vhodné upřednostnit klasickou techniku před bruslením. V jejím nácviku se cvičenci setkají se všemi základními dovednostmi a navíc vychází z přirozeného pohybu, jakým je chůze.

Jednodenní výcvik rozdělíme do dvou částí, tj. všeobecné a speciální přípravy. Ve všeobecné části by žáci rozvíjeli základní dovednosti, jako manipulace s výzbrojí a výstrojí, chůze na lyžích, sjíždění, obraty apod.

V části speciální přípravy se zaměříme na nácvik jízdy v jednooporovém postavení, jízdy bez holí, nácviku rovnováhy apod.

Tab. 1: Program jednodenního výcviku

9-11:30	12-13	14-16
Všeobecná část	Oběd	Speciální část

Následuje stručný popis možných aktivit v jednotlivých jednotkách. Náplň je zpracována na základě zkušeností z trénování v *TJ Dukla Liberec* a z učení v *Nyč škole běžeckého lyžování*, dále pak z odborné literatury, a to především *Vodičková, S. aj. (2010)*, *Brtník, J. a Neuman, J. (1999)* a z *DP Janoušková, L. (2008)*.

Všeobecná část:

- **SKI HÁZENÁ (15')** - Vymezíme hrací plochu úměrnou počtu hráčů a označíme dvě branky. Hrají proti sobě dvě družstva. Hráči si míč nahrávají házením, s míčem se nesmějí pohybovat. Upuštění míče znamená ztrátu. Cílem družstva je položit míč do branky soupeře. Před brankou je vhodné

vymezit území, kde se nesmí pohybovat bránící hráč. BĚHEM HRY SLEDUJEME POHYB HRÁČŮ PRO ROZTŘÍDĚNÍ DO DRUŽSTEV;

- MIX (5') – hra pro nácvik manipulace s výzbrojí. Hráči položí hole na jednu hromadu a postaví se do řady. Na povel se vydají pro vlastní hole a vrací se do výchozí pozice. Vyhrává ten, kdo je první zpět na své pozici se svými holemi. Hru hrajeme ve variantě bez lyží, s jednou lyží nebo s oběma lyžemi;

- RANNÍ PTÁČE (5') - na jednu hromadu si všichni položí čepice a rukavice, za ně hůlky a lyže. Postaví se do řady na startovní čáru a na povel se vyrazí obléknout do svých věcí včetně holí a lyží a vrací se zpět na čáru. Vítězí nejrychlejší, správně ustrojený;- manipulace s lyžařskou výzbrojí

- OBRATY NA ROVINĚ (5') – provádíme opakované obraty odvratem, přivratem, přednožením, zanožením a výskokem;

- PROJETÍ (30') – volné projetí (chůze) dle možností žáků. Učitelé se snaží korigovat techniku. Během jízdy můžeme pro zpestření zadávat úkoly: jeď co nejdéle po jedné lyži, jeď v telemarku, zastavit a trefit sněhovou koulí strom, jízda neupraveným terénem apod.;

- JÍZDA ZE SVAHU (10') – různé variace sjíždění, možno využít terénních nerovností a skoků. Sjíždění se střídavým předsouváním nohou.

Speciální část

- HRA (15') – pro motivaci volíme v úvodu hru. Můžeme opět použít Ski házenou, Mrazík, Pešek apod.;

- TECHNIKA (15'-20') – v jednodenním výcviku volíme techniku spíše kratší. Výuka by měl být především zábavná. Možné aktivity: jízda bez holí (klasický rytmus, 2 krátké 1 dlouhý skluz, co nejméně kroků na určené vzdálenosti), jízda s jednou holí (střídáme levou a pravou, pokoušíme se i o supaž), jízda v hlubokém sněhu (zlepšuje rovnováhu, cit pro sníh a odraz);

- VYJÍŽDKA (40'-60') - dle zdatnosti družstva volíme v této části vyjíždku za určeným cílem. Možno použít hru Hon na lišku (viz. 4.2);

- ZÁVĚREČNÁ HRA (20') – vybrat hru, která bude žáky bavit.

4.2 Týdenní kurz

Nejčastější a nejvhodnější organizační forma lyžařského výcviku je v týdenním bloku, např. s ubytováním v místě výcviku. Dojížděním přicházíme o cenný čas, který se dá využít k přednáškám o historii, technice, mazání a v neposlední řadě o bezpečnosti. Během této doby je dostatek času na nácvik všeobecné lyžařské průpravy, která je základem pro běžecké, ale z velké části i pro sjezdové lyžování.

Organizace:

Vše musí být pečlivě a včas naplánováno.

Na lyžařský výcvik je dobré vyjíždět v ranních hodinách, aby se odpoledne dalo využít k prvnímu seznámení s lyžemi. Cestu na kurz je vhodné využít k základnímu proškolení v otázkách bezpečnosti, k představení sboru cvičitelů, stručnému popisu vybrané lokality výcviku apod.

Odpoledne by mělo následovat první seznámení s lyžemi a rozdělení do skupin dle osvojených dovedností. Na jednu skupinu by mělo připadnout max. 15 žáků, viz Metodický pokyn MŠMT (2005). Pro nácvik techniky je vhodnější menší počet členů, tj. 5 – 10 žáků, což většinou představuje problém personálního zajištění. V této fázi je vhodné volné projetí, aby se žáci sami seznámili s výzbrojí, v délce cca 20 - 30 minut. Poté cvičenci projedou zadanou vzdálenost, jak nejlépe dovedou, a podle toho jsou instruktory rozřazeni do dvou až tří družstev. Následně ve družstvech zahájí všeobecnou průpravu.

V dalším průběhu bychom se měli věnovat nácviku klasické techniky, která tvoří základ běžeckého lyžování a její zvládnutí obsahuje většinu potřebných dovedností. Již v této fázi nácviku je vhodné využít videotechniku k natočení jízdy žáků. Rozbor videa provedeme tentýž den, aby si před dalším nácvikem žáci uvědomili své chyby v technice. Pro odlehčení by další jednotku měly tvořit hry pro zlepšování pocitu z lyží a upevňování základů všeobecné průpravy. Následně volíme další nácvik klasické techniky, kde již využíváme seznámení žáků s video záznamem jejich jízdy. Následuje opět herní blok, který můžeme zaměřit na sjíždění apod. Ve čtvrtém dni se dá předpokládat, že budou mít žáci zvládnutou klasickou techniku na základní

úrovni. Pro její lepší procvičení a upevnění je vhodné zařadit výlet, jak doporučuje i Vodičková aj. (2010, 104). Výlet má i účel poznávací a rozvoj volných vlastností. Po výletě je vhodné dopřát žákům volno, které může být tráveno aktivní formou, jako např. kratší hry na sněhu, bobování či jiná aktivita na čerstvém vzduchu. Po volnu přistoupíme k nácviku bruslařské techniky. Opět doporučujeme využít video rozbor pro lepší uvědomění si vlastních chyb v technice. Střídání jednotek je stejné jako v bloku věnujícím se klasické technice. V závěrečném dni provedeme kontrolní jízdu na známku z techniky jízdy do klasifikace předmětu TV, na což žáky upozorníme již v začátku kurzu. Možné je i zařazení závodu. Závod je vhodný motivační prvek a může nám posloužit i jako „nominace“ na školní závody.

Pro přehlednost uspořádání jednotek tvořících náplň kurzu přikládám stručnou tab. 2.

Návrh náplně pro lyžařský kurz bez sjezdového lyžování:

Tab. 2: Návrh náplně týdenního lyžařského kurzu se zaměřením na běh na lyžích

	9-11	14-16	17-18	19-20
1. den	příjezd	Všeobecná průprava 1	Přednáška o mazání a vybavení	Bezpečnost pohybu na horách
2. den	Klasika 1	Všeobecná průprava 2	Rozbor videa	
3. den	Klasika 2	Hry na sněhu 1		Přednáška historie
4. den	Výlet 1	Volno		Přednáška technika
5. den	Bruslení 1	Hry na sněhu 2	Rozbor videa	
6. den	Bruslení 2	Výlet 2		
7. den	Ukázka techniky na známky	Odjezd domů		

Následuje stručný popis možných aktivit v jednotlivých jednotkách. Náplň je zpracována na základě zkušeností a studia literatury viz. jednodenní výcvik.

Všeobecná průprava 1:

První den navrhujeme společné projetí, kterému by měla předcházet stručná instruktáž o držení holí, manipulaci s lyžemi apod. Projeť by mělo být v délce cca 20 – 30 minut, během kterého se žáci v rámci možností sžijí se svou výzbrojí a výstrojí. Poté na určeném úseku předvedou své osvojené

dovednosti, na základě kterých budou rozděleni do dvou až tří družstev (rozdělení cca 15 minut). Následně začne samotný výcvik.

Možné aktivity:

- ROZJETÍ (20-30') – pro seznámení s výzbrojí a výstrojí navrhujeme úvodní pomalé projetí dle schopností a dovedností;
- ROZDĚLENÍ (15') – na vymezeném úseku žáci předvádějí osvojenou techniku, na základě které je instruktoři rozděluje do družstev;
- MIX (5') – hra pro nácvik manipulace s výzbrojí. Hráči položí hole na jednu hromadu a postaví se do řady. Na povel se vydají pro vlastní hole a vrací se do výchozí pozice. Vyhrává ten, kdo je první zpět na své pozici se svými holemi. Hru hrajeme ve variantě bez lyží, s jednou lyží nebo s oběma lyžemi;
- RANNÍ PTÁČE (5') - na jednu hromadu si všichni položí čepice a rukavice, za ně hůlky a lyže. Postaví se do řady na startovní čáru a na povel se vyrazí obléknout do svých věcí včetně holí a lyží a vrací se zpět na čáru. Vítězí nejrychlejší, správně ustrojený;
- PROJETÍ (10') – volná jízda po stadionu nebo určené trase;
- OBRATY NA ROVINĚ (5') – provádíme opakované obraty odvratem, přivratem, přednožením, zanožením a výskokem;
- PÁDY (5') – na mírném svahu vysednout stranou k svahu a s oporou o hole vztyk.

Všeobecná průprava 2:

V této fázi by měli mít žáci již zvládnutou hrubou motoriku na lyžích a jejich ovládání. Proto řadíme již cviky koordinačně náročnější.

Možné aktivity:

- Projetí (cca 15' - 20');
- Ski házená (cca 15') – Vymezíme hrací plochu úměrnou počtu hráčů a označíme dvě branky. Hrají proti sobě dvě družstva. Hráči si míč nahrávají házením, s míčem se nesmějí pohybovat. Upuštění míče znamená ztrátu. Cílem družstva je položit míč do branky soupeře. Před brankou je vhodné vymezit území, kde se nesmí pohybovat bránící hráč;
- Projetí (5') - kolem stadionu či na vymezené trase;

- Osmička (cca 10') – V rovinatém terénu vyznačíme dvě mety ve vzdálenosti 10 m. Kolem těchto met vyjedeme stopu ve tvaru osmičky. V průsečíku stopy stojí zády k sobě dva lyžaři. Na povel vyrazí každý opačným směrem s úkolem projet odšlapováním celou osmičku. Vítězem je první v místě průsečíku stop (varianty s holemi, bez holí, s jednou lyží apod.);

- Příčné vlny (cca 10') – při jízdě ze svahu překonávají jezdci nerovnostní vlny, které jsou příčně na spádnicí. Vlny vznikají buď na neupraveném svahu, nebo je tvoříme za pomoci lopat. Cvičení je vhodné na procvičení práce s těžištěm, rovnováhu a zdokonalování techniky sjíždění. Po prvním cvičném sjezdu můžeme úkol ztížit položením předmětů, které mají jezdci zvedat. Další obměnou může být vytvoření slalomu na těchto vlnách a jeho projetí na čas;

- Projetí (15');

- Opakování (15') – dovednostní soutěže. Kdo při obratu výskokem opíše větší kruh (více stupňů). Kdo ujede z mírného svahu delší vzdálenost na jedné noze (v holubičce). Kdo udělá více obrátů přednožením za 1';

- Ski házená (20') viz. výše. Možná obměna s frisbee. Závěrečná hra.

Klasika 1:

Po úvodní jednotce věnované všeobecné průpravě (VP) řadíme nácvik klasické techniky. Rozjetí s holemi v délce cca 20'. Zopakování některého cvičení ze VP1, jako např. Obraty na místě (5'). Poté navázat nácvikem jízdy bez holí (20').

Možné aktivity:

- Rozjetí nebo hra, záleží na motivaci družstva (20');

- Opakování z VP1 (5');

- Sušení (5')– na místě na lyžích bez holí zaujmout jednooporové postavení. Provádíme ve skupině, na povel všichni najednou;

- Předsouvání (5')– z mírného kopce jízda ve stoje v dvouoporovém postavení s postupným předsouváním levé a pravé lyže. Provádíme jednotlivě za sebou, učitel koriguje;

- Nadzvedávání (5') – z mírného svahu jízda v základním postavení se střídavým nadzvedáváním levé a pravé lyže. Snaha o zaujetí skluzového

(jednooporového) postavení. Provádíme jednotlivě za sebou, učitel koriguje;

- Chůze (5')– na rovině či do mírného stoupání přecházíme z chůze bez holí do chůze zrychlené, což nás vede k prodlužování fáze skluzu a přenosu váhy nad skluzovou lyží. Provádíme jednotlivě za sebou, učitel koriguje;

- Klasika (5')– snažíme se o provádění klasického kroku. Do mírného kopce snaha o dynamický odraz s výraznějším snížením pro odraz. Zpět z mírného kopce co nejdelší skluz v jednooporovém postavení.

- Ski házená (20') – viz. výše.

Klasika 2:

V této jednotce bychom se měli věnovat zopakování a upevnění dříve získaných dovedností a nácviku nových složitějších cviků.

Možné aktivity:

- Rozjetí (20');

- Štafety (20') - různé variace štafet se zaměřením na techniku, na úseku cca 20 m. Střídáme úseky bez holí, s jednou holí, otočky uprostřed úseku, jízda bez holí s jednou lyží (tzv. koloběžka), přenos frisbee na bodci hůlky atd.;

- Soupaž (10') – na určeném rovinatém úseku nacvičujeme soupaž prostou a soupaž jednodobou. Dbáme na správné provedení techniky;

- Jízda bez holí (15') – na určeném úseku (100 m) střídáme varianty jízdy bez holí, a to za 1. ve standardním rytmu, za 2. dva krátké jeden dlouhý skluz, za 3. se snahou o co nejdelší skluz (kdo ujede okruh na co nejmenší počet kroků), za 4. s jednou holí, za 5. snaha o jednodobou soupaž atd.;

- Volné projetí (5 – 10');

- Ztroskotaná loď (5' - 10')– vyznačíme obdélníkové pole (10 x 5 m), které představuje palubu lodi. Učitel pojmenuje jednotlivé strany obdélníku jako před, zad, stěžeň a záchranný člun. Žáci jsou uvnitř pole a po zvolání učitelem, kterým místem mají opustit palubu, se tak snaží co nejrychleji učinit. Poslední hráč se stává pomocným čárovým rozhodčím;

- Umělci (15') – každý se snaží vytvořit obrázek na zadané téma nebo písmena či číslice.

Bruslení 1:

Po základním osvojení klasické techniky můžeme přistoupit k nácviku bruslení. Struktura je podobná jako u klasiky.

Možné aktivity:

- Rozjetí (20') - Začneme rozjetím, které nemá jen funkci zahřátí, ale i vyzkoušení si nové techniky běhu a autoregulaci jejího pojetí;

- Osmička (5') – viz. výše. Odšlapování učí překlápět lyži na vnitřní hranu lyže;

- Kruh – (10') – podobně jako u osmičky. Jízda v kruhu nutí žáka k odšlapování. Žáci stojí v kruhu o průměru 10 m, učitel vyvolává dvě jména. První hlásí chytajícího a jako druhého chytaného. Chytaný se snaží objet stanovený počet kol a vrátit se na své místo;

- Jednostranné bruslení (10') pro nácvik odrazu z vnitřní hrany je vhodné zařadit jednostranné bruslení, a to pro snadnější provedení s jednou lyží ve stopě a z mírného svahu. Cvik je koordinací soupažného odpichu holemi s odrazem jedné lyže v odvratu. Skluz je prováděn na lyži ve stopě. Odraz z odvratu procvičujeme jednotlivě na obě nohy. Po zvládnutí koordinace nacvičujeme na rovině;

- Jedna-jedna (10')– Oboustranné bruslení jednodobé nacvičujeme v celku. Na jeden odraz nohou připadá jeden odpich soupaž. Jezdíme na určeném úseku po rovině tak, aby učitel mohl korigovat nedostatky;

- Červení a bílí (5') – Na volném prostranství uděláme středovou čáru v délce cca 15 m. Od ní uděláme ve vzdálenosti cca 2 m čáru, a to na obou stranách od středové. Na čarách stojí družstva „červených“ a „bílých“. Ve vzdálenosti asi 15 m uděláme na obou stranách „cílové“ čáry. Učitel vyvolává podle barev družstvo, které bude honit druhé. Utíkající se snaží dostat za svou cílovou čáru. Chycený přechází do druhého družstva. Obměny mohou být ve změnách startovních poloh. Dobré je zařadit variantu bez holí;

- Jízda bez holí (20') – Z mírného kopce nebo po rovině jezdíme na zvoleném úseku (100 m) bez holí v různých variantách. Bez holí začínáme jízdou 2:1 se symetrickým vedením paží. Poté bruslením prostým s kyvadlovou prací paží. Následně volíme jízdu 2:1, kdy ruce pracují jako při

plaveckém způsobu prsa. Tento prvek je velmi vhodný pro vytažení nad skluzovou lyží. Výše uvedený cvik můžeme provést i ve variantě 1:1, který je pro začátečníky koordinačně náročnější, ale pomáhá prodlužovat fázi skluzu;

- Vyjetí (20');
- Závěrečná hra (15') – dle stavu žáků můžeme zařadit závěrečnou hru. Frisbee, Ski házenou apod.

Hry 1, 2:

Do týdenního kurzu doporučujeme zařadit dva herní bloky, tj. mimo hry v jiných blocích (např. v bloku Klasika 1 apod.). Hry jsou zábavnou formou a jejich vhodná volba pomáhá nácviku nových dovedností. Především ovládání lyží a cit pro sněh. Důležitou funkcí je motivační, která pomáhá udržet zájem žáků o lyžování. Pro představu vybíráme zásobník her, velké množství nabízí *J. Brtník a J. Neuman (1999)*:

- Ski házená (viz. výše);
- Štafety – mnohé varianty;
- Zajíci a lišky – lyžaři (zajíci) stojí na rovině v řadě, před nimi ve vzdálenosti 10 m je domácí území ohraničené čarou. Zajíci mají zády lišku, která se snaží po startu některého z nich dohonit dříve, než dosáhne domácí mety. Chycení zajíce se stávají liškami. Hra končí, jsou-li chyceni všichni zajíci. Možné obměny: změna počtu lišek, změna terénu, změna vzdálenosti mezi liškami a zajíci. Doporučení: Chytání dotykem holí;
- Pešek – lyžaři stojí v kruhu za sebou v jednom směru. Jeden lyžař chodí po obvodu kruhu a dotekem ruky předá peška některému z lyžařů v kruhu. Jízdou v opačném směru se mu snaží uniknout a zařadit se na jeho místo. Pokud se mu to podaří, přebírá peška lyžař, který ho nedohonil;
- Živý slalom – na prudším svahu vytvoříme slalom, v němž tyče nahrazují lyžaři jednoho družstva. Druhé družstvo postupně slalomem projíždí a snaží se vyhnout doteku živých tyčí. Lyžaři představující živé tyče se snaží dotknout projíždějících, nesmějí však při tom dělat kroky. Po dojezdu poslednímu se vymění role družstev. Vítězí družstvo, kterému se podaří více doteků;

- Přetahovaná na lyžích – klasická přetahovaná lanem, kdy se snaží jedno z družstev přetáhnout druhé přes středovou čáru. Dbáme na dostatečné rozestupy mezi lyžaři. Jestliže se družstva přetahují v těsném zástupu, jsou lyže v pluhovém postavení. Vedoucí určuje postavení a rozestupy v družstvech;

- Slepá řada na lyžích – lyžaři se poslepu shromažďují do řad nebo jiných útvarů podle kritérií, která postupně zadává instruktor (věk, výška, váha, barva očí, počet sourozenců, barva čepice apod.). Hru hrajeme bez holí, velmi pomalu a lyže nesmíme zvedat ze sněhu;

- Semafor – lyžaři v řadě sjíždějí mírný svah, každý svou stopou. Dole stojící instruktor opakovaně volá dohodnuté povely, na které musí jezdci reagovat. Například když zavolá „červená“, musí zastavit. Na povel volno se lyžaři znovu rozjíždějí;

- Boj o hůlku – na startovní povel vybíhají všichni lyžaři ze startovní čáry k běžeckým holím, které jsou uloženy na místě vzdáleném 20-50 m. Hůlek je o jednu méně než počet lyžařů a jsou zapíchnuté na čáře rovnoběžně se startovní čarou. Na koho hůlku již nezbyla, ten opouští hru. Vítězí lyžař, který zůstane ve hře poslední;

- Les – na svahu je v prostoru 20 x 20 m napíchnáno 20 tyčí různých barev. V takovémto „lese“ poté lyžaři plní zadané úkoly, aniž by se dotkli za jízdy tyčí: ve dvojicích se první proplétá lesem všemi směry, druhý startuje ve chvíli, kdy je první u druhé tyče, a snaží se ho dohonit.

Výlet 1, 2:

Zařazení výletu je nezbytnou součástí lyžařského výcviku. Slouží k aplikaci získaných dovedností a jejich upevnění v terénu a ke kondičnímu rozvoji. Důležitým účelem je i naučení se chování pohybu ve skupině při horské túře. Nedílnou součástí je i rozvoj volných vlastností. Podle personálního obsazení můžeme výlet využít i k poznávacím účelům a mezi předmětovým vazbám. Učitel zeměpisu může např. ukázat geomorfologické tvary v krajině, učitel přírodopisu může probrat život zimní fauny a flóry.

Pro uspořádání horské túry je třeba dbát upozornění Horské služby a respektovat nástrahy počasí. Musíme přihlížet i ke zdatnosti družstva. Není

tedy podmínkou, aby všichni žáci bez rozdílu absolvovali stejně náročný okruh.

Forma výletu by měla být zábavná a rozmanitá. Měli bychom stanovit cíle túry, aby žáci věděli, kam se pojedou a co je během výletu čeká. Pro vyšší motivaci můžeme do určování trasy zapojit i žáky, kteří tak budou mít pocit důležitosti a výlet přijmou za svůj.

Jinou formou může být např. hra **Hon na lišku** (J. Brtník a J. Neuman, 1999, 84): „*Liška, kterou bývá nejlepší lyžař ze skupiny, má asi půl hodiny náskok. Liška značí cestu dohodnutým způsobem a ostatní se ji snaží dostihnout. Liška je označena vlajícím předmětem (střápec na čepici, šála, barevný fátor kolem pasu) a ten, kdo ho ukořistí, je vítěz. Pokud není liška dostižená během značené cesty, ukryje se ve vyznačeném úseku a pronásledovatelé ji musí v daném časovém limitu najít.*“ Doporučený čas na hru je 60 minut. Vzhledem ke zkušenostem doporučujeme žáka („lišku“) nahradit vyučujícím.

4.3 Víkendový kurz

Další alternativu v pořádání lyžařského výcviku tvoří kurz víkendový. Toto uspořádání je zajímavé především pro školy, které to nemají do místa pobytu daleko. Je zde ekonomické hledisko. Při dlouhých vzdálenostech je lepší volit týdenní kurzy (viz. kapitola 4.2), kde klesá podíl ceny dopravy na celkové ceně kurzu.

Plánování kurzu je obdobné jako u kurzu týdenního. Platí zde také doporučení na dvě schůzky s rodiči, které pomáhají v předejití problému v začátku a průběhu kurzu.

Pokud by byla volena forma víkendového kurzu doporučuji

Tab. 3: Návrh náplně víkendového kurzu běžeckého lyžování

	9-11	14-16	17-18	19-20
Pátek	Příjezd	Všeobecná průprava 1	-	Přednáška
Sobota	Klasika 1	Hry 1	Přednáška	Kulturní program
Neděle	Výlet 1	Hry 2	Odjezd	-

Návrh náplně:

Všeobecná průprava 1 (viz. podkapitola 4.2)

Klasika 1 (viz. podkapitola 4.2)

Hry 1, 2 (viz. podkapitola 4.2)

Výlet (viz. podkapitola 4.2)

5 Tvorba internetové prezentace

Následující podkapitoly jsou věnovány popisu tvorby internetových stránek.

5.1 Struktura a obsah www stránky

Důležitou otázkou je, jaký bude obsah stránek a jakou bude mít strukturu.

Obsah je z části odvozen od toho, komu jsou stránky určeny. Jak uvádí Neumajer (2005, 10) „...*obsah a formu je vždy nutno uzpůsobit čtenáři.*“ Je jasné, že se bude lišit web pro děti a dospělé, stejně jako se bude různit text určený pro laiky a odborníky. Tuto problematiku nastiňuje i Frömel (2002, 21): „*Při psaní on-line textu je třeba řešit problém navozování odpovídající atmosféry (studijní, badatelské, komunikativní, kritické atd. Podle cílů a zaměření textu), míry dialogičnosti textu, náročnějších požadavků na čtivost textu a dikci textu.*“

Cílem stránek by mělo být oslovení pedagogů TV a pedagogických pracovníků zajišťujících lyžařské kurzy na ZŠ a SŠ. Oslovit by měla i studenty z řad pedagogických fakult ke snadnějšímu získání instruktora lyžování, kterým poslouží jako studijní materiál.

Další skupinou, kterou by stránky mohli oslovit je rekreační sportovec. Tato skupina mívá zájem o samostudiu techniky, metodických postupů, rad týkajících se výběru výzbroje a výstroje a v neposlední řadě i typ na vhodné lokality k lyžařským kurzům a výletům.

Web by se mohl stát inspirací pro odbornou veřejnost, a to především z dotazů v diskuzích a v příspěvcích uživatelů.

Konkrétní obsah je nejdůležitější částí internetových stránek. Jeho kvalita bývá nejčastější důvod k návratu návštěvníků. Důležitá je struktura stránek, aby se uživatel v jejím prostředí snadno orientoval.

Struktura

Obsahu je potřeba dát řád a strukturu. Stejně jako u knih je důležité, aby byl text přehledně uspořádán a měl logiku. Na webových stránkách se

zdá tento úkol složitější. Existuje zde totiž více možností, a čím více možností je, tím více je i řešení. Hraje zde větší roli subjektivní pocit autora a jeho cit pro prostorové uspořádání. Vzhled a rozmístění webu by mělo být přehledné, ale zároveň dynamické. Také tzv. „user friendly“ což znamená, že se uživatel pohybuje po webu snadno a umí využívat co největší množství z jeho funkcí.

Jak je výše uvedeno, k tvorbě bude použito redakčního systému WordPress, který zjednodušeně nabízí dělení na stránky, příspěvky a komentáře:

- **stránky** - jsou určeny spíše pro stálý obsah, který je měněn jen zřídka. Většinou se zobrazují v horní části jako hlavní menu;
- **příspěvky** - jsou děleny do kategorií, které jsou vypisovány v postranní liště. Příspěvky píší jen vybraní autoři, kteří mají větší či menší možnost zásahu do chodu www stránek, viz role v kapitole 3.2.3;
- **komentáře** - mohou psát všichni návštěvníci stránek v místech, kde jim to administrátor či redaktor umožní. To je např. v diskuzi nebo v místech pod články, u nichž se očekávají dotazy, jako např. u rad týkajících se techniky, mazání, výběru lyží, metodiky apod.

Toto hlavní dělení naznačuje, jakým způsobem budou stránky uspořádány. Stabilní text, jako popis techniky, historii apod. umístíme do „stránek“. Aktuality a rady budou umístěny do příspěvků, které jsou v postranním menu v oddělení s označením „kategorie“. Pro jejich rychlé a přehledné vypsání je vhodné využít odkaz v pravém horním rohu „POSTS RSS“. Komentáře jsou pak všude tam, kde je jim to umožněno. Jejich rychlé vypsání umožňuje také odkaz v pravém horním rohu „COMMENTS RSS“.

Obsah

Konkrétní obsah bude vycházet z odborné literatury a bude doplněn osobními zkušenostmi. Inspirace bude čerpána především v literatuře autorů České školy lyžování, metodických pokynů MŠMT a právních předpisů.

Web bude obsahovat základní informace o běhu na lyžích, jako je jeho historie, popis techniky, doporučované metodické postupy jejího nácviku a praktický návrh uspořádání lyžařského kurzu.

V počátku webu bude hlavní náplní již zmiňovaný praktický návrh programu lyžařského kurzu a popis lyžařských technik, doplněn o odkazy na video sekvence, v úvodu především na www.youtube.com. Zatím totiž nedisponuji video materiálem vlastním, proto využiji záběrů elitních jezdců. Dalším oddělením bude výzbroj a výstroj, čímž se rozumí lyže, hole, boty a vhodné oblečení. Důležitou je i sekce mazání, která je především pro hobby jezdce stálým tématem k diskuzím. Samozřejmou sekcí je historie, která je v případě českého lyžování velmi pestrá. Tyto všechny sekce budou u zrodu www stránek.

S časem budou nabírat na důležitosti aktuality a komentáře. V aktualitách bych chtěl přinášet informace z oblasti závodního lyžování, s odkazem na naše reprezentanty. Informace by měly být z jejich osobních stránek, médií, popřípadě z osobní komunikace.

Důležitou částí by měla být diskuze. Toto je sekce, jejíž vývoj je jen stěží odhadnutelný. Bude odvozen od návštěvnosti stránek. Obsahem diskuze by mělo být jednak obecné debatování o lyžování, ale i odborné dotazy, na které by se mělo co nejpresněji odpovídat, případně odpověď zprostředkovat.

5.1.2 Tvorba www stránky

Před začátkem budování webu je nutné ujasnit si dvě důležité věci, tj. webhosting a doménu.

Webhosting

Anglický výraz (*webhosting*) je vžit i u nás a znamená, kde budou stránky fyzicky umístěny. Jedná se o hostování na webserveru a zpravidla jsou tyto možnosti Neumajer (2005,15):

- **vlastní server** – spojeny starosti s vedením a hardwerovým vybavením, ale nezávislost na ostatních;
- **hostování na komerčním serveru** – zabývá se jím poměrně dost firem, většinou je spojen s reklamní plochou poskytovatele. Ceny se pohybují již od 100 Kč na měsíc;
- **hostování na serveru spřízněné instituce** – závislost na nastavení a potřebách spřízněné instituce (poskytovatele).

Pro tvorbu prezentace bylo zvoleno hostování na komerčním serveru (www.wordpress.com), které poskytuje prostory zdarma, resp. za umístění reklamy (odkazu) stránkách.

Doména

Jedna z důležitých věcí při, respektive před, tvorbou webové prezentace je získání lukrativní adresy nebo-li domény. Protože, stejně jako dobrá adresa ve skutečnosti, usnadňuje obchodování i adresa virtuální. Pro vysvětlení IP adres použiji informace ze serveru CZ.NIC (2009, on-line): „*Přenosové protokoly internetu identifikují jednotlivé uzly sítě (počítače, které poskytují ostatním určité služby) prostřednictvím tzv. IP adres, které jsou celosvětově unikátní.*“ Tyto IP adresy jsou nám známy jako zápis čísel oddělených tečkami (např. 217.31.201.43) v případě starších IP, nebo jako zápis čísel a písmen oddělených dvojtečkami (např. 2001:200:8002:203:47ff:fea5:3085) v případě adres novějších. Tato čísla (adresy) jsou velmi obtížně zapamatovatelná, podobně jako telefonní čísla. Telefonní čísla jsou nahrazována telefonními seznamy. Po vyhledání jména v

seznamu se nám vyvolá správné číslo. Telefonní seznam je v případě internetu nahrazen DNS systémem (*Domain Name System*). Tento systém přiřazuje doménu (např. www.upol.cz) automaticky ke správné IP adrese. Stejně jako u IP adresy může u domény dojít k jejímu zapomenutí, snažíme se proto volit její název výstižný a krátký. V dnešní době, jak uvádí i Stoličný (2006), je poměrně obtížné sehnat vhodnou doménu. S rozvojem internetu jsou nejlepší adresy často obsazeny. Obsazeny jsou však mnohdy fiktivně, za účelem obchodování. Vlastnit např. doménu www.cd.cz nebo www.cez.cz by bylo jistě velmi lukrativní a dobře obchodovatelné.

Pro mé stránky by byla vhodná doména obsahující slovo „lyže“, „škola“ apod., které by vystihovalo obsah www prezentace. Vybral jsem proto adresu www.skolnilyzovani.wordpress.com, která není příliš vhodná pro svou délku, ale je výstižná svým obsahem. Její délku prodlužuje dodatek wordpress.com, který je daní za webhosting zdarma.

Doména vytvořených stránek je k 30. 7. 2010 dostupná na www.skolnilyzovani.wordpress.com.

5.1.3 Správa a údržba webu

Údržba a správa webu je nedílnou součástí této práce. Zvolený způsob tvorby internetové stránky pomocí redakčního a publikačního systému je velmi výhodný především vzhledem k budoucí správě a údržbě. Je totiž poměrně snadno ovladatelný a umožňuje dostatek funkcí, které jsou využitelné i pro člověka neznalého HTML kódu.

Důležitý cíl, který nebyl uveden mezi hlavní, je udržet aktuálnost webu. Tuto vlastnost totiž postrádáme u konkurenčních internetových stránek. Je to cíl, který patří spíše mezi náročnější. Udržet stránky aktuální a plně zajímavostí, je časově velmi náročné. Cíl lze realisticky naplnit jen cestou finanční podpory. Je zřejmé, že se tato vize jen těžko odhaduje dopředu, ale myslíme si, že je reálná. Mohlo by jít o poskytování reklamních ploch na webu, nebo dotace organizací typu MŠMT, krajský úřad, obec apod.

Hlavní administrátor má plně pod kontrolou údržbu webu. Je tedy zodpovědný za vše co se na stránce děje. Jeho role umožňuje přidělovat přístupy ostatním.

V budoucnu by mohly být publikováním na webu pověřeny další osoby, kterým mohu vytvořit účty (role), pro dopisování příspěvků a aktualit. Touto cestou se dá podle mne zajistit vyšší kvalita webu, protože různorodost názorů a pohledů může pomoci k větší objektivitě a výsledné hodnotě publikovaných informací.

6 Diskuse

Odborná literatura věnující se běhu na lyžích, jak je výše uvedeno, je v ČR dostatečně kvalitní. Vždy se ale věnuje tématu po teoretické stránce. Lyžařskému kurzu se věnuje *P. Kutač, T. Navrátilová (2005)*. Autoři poměrně do podrobnosti rozebírají organizační stránku, ale o praktických řešeních se nezmiňují. Nejlepší publikací tohoto směru je poslední vydání studijního textu TUL (S. Vodišková aj., 2010). Zde je text, oproti předchozímu vydání (J. Dygrýn aj., 2005), rozšířen o metodický pokyn MŠMT (2005). Skripta TUL (2010) se zabývají technikou běhu, historií, bezpečností pohybu po horách atd. Nalezneme v ní praktický návrh cvičení techniky. Praktický návrh řešení kurzu není ani zde řešen. Vytvořená internetová stránka by měla být přínosem ve shromáždění dostupných teoretických poznatků a navíc doplněna o praktický návrh výuky běžeckého lyžování na školách. V dnešní době je internet dostupný v domácnostech, ale i v mnohých ubytovacích zařízeních. Internet se tak stává ideálním nosným médiem pro informace sloužících k výuce. Výhodou je i fakt, že žáci mohou s tímto zdrojem pracovat stejně jakou vyučující, a to i z domova mimo kurz.

Po shromáždění poznatků o běžeckém lyžování, bylo nutno nastudovat základy tvorby www stránek. Z nich jsme dospěli k závěru, že vhodným nástrojem budou redakční a publikační systémy, konkrétně aplikace WordPress. Toto uspořádání umožňuje zapojení veřejnosti odborné i laické do života stránek. Přispívání a dotazování se na výuku běžeckého lyžování by bylo ideálním stavem, který se dnes jen těžko odhaduje. Je závislý na budoucí návštěvnosti www prezentace. Ze studia odborných zdrojů vyplývá, že nejdůležitějším motivem k návštěvnosti je aktuální obsah stránek. Domníváme se, že se podařilo vybrat vše podstatné pro cílovou skupinu. Obsah je dále potřeba vhodně strukturovat, aby byl web snadno čitelný. Uspořádání obsahu je velmi subjektivní. Doufáme, že je výsledná podoba stránek zdařilá a k uživatelům přátelská.

Pro návrh lyžařského výcviku jsme rozpracovali tři základní formy, tj. denní výcvik, týdenní a víkendový kurz. Pokud vycházíme ze standardních

podmínek lze tvrdit, že nejvhodnější formou je týdenní pobytový kurz. V případě ideálním by byla nejvhodnější varianta 3 až 5 jednodenních výcviků, které by byly zaměřeny na motivaci žáků, seznámení se s výzbrojí a výstrojí a převládala by v nich herní forma. Na tyto jednodenní výcviky by ve stejné (obvykle 7.) třídě ZŠ navazoval kurz týdenní, který by byl zaměřen na rozvoj lyžařských dovedností. Předpokládáme, že by zde byla práce usnadněna o úvodní balancování a pády. V případě dobré práce pedagoga by měli být žáci na tento kurz dobře namotivovaní. Víkendové kurzy bychom zařadili ve zbývajících ročnících, tj. 8. a 9. třídě. Na navazujících víkendových kurzech by byla výhoda v osvojených základech lyžování. Mohlo by tak dojít k jejich upevnění a dalšímu rozvoji. Další výhodou je i fakt, že když nám něco jde, více si to můžeme užít.

Předložený návrh internetové stránky, má již zmiňované výhody. Mezi které lze zařadit aktuálnost, interaktivitu, dostupnost atd. Aktuálnost lze považovat i za hrozbu. Její udržení je časově velmi náročné. Správa stránek se reálně neobejde bez finanční podpory. Bylo by tedy potřebné získat vhodnou formu financování, jako např. peníze z reklamy nebo z dotací. Za slabinu lze považovat, že zatím nedisponujeme vlastními videozáznamy, které by byly uzpůsobeny přesně našim potřebám. Domníváme se ale, že velmi dobře poslouží videoukázky nejlepších lyžařů běžců ze světových pohárů. Vznik stránek vidíme jako opodstatněný. Měly by posloužit k usnadnění práce pedagogů zajišťujících lyžařský výcvik. Budoucím úkolem je udržet web živý.

7 Závěry

V předkládané práci jejíž hlavním cílem je vytvoření internetové prezentace výuky běžeckého lyžování, je věnována značná část syntéze poznatků, dále pak návrhu lyžařské výuky na ZŠ, a to celé je prezentováno formou již zmiňované www stránky.

Syntéza poznatků byla provedena z 10 pramenů. Nejblíže našim požadavkům byla skripta: *Základy alpského a běžeckého lyžování* (S. Vodičková, 2010). V této publikaci je obsah nejblíže požadavkům pedagogů věnujících se výuce běhu na lyžích. Náročnější ke čtení jsou materiály sloužící trenérům běhu na lyžích, které zastupuje např. J. Ilavský (2005). Dalším obsahem práce je pohled na předpisy vydané MŠMT, které zastupuje především *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy* (MŠMT ČR č.j. 37 014/2005-25, platnost od 1. 1. 2006). Z těchto materiálů se podařilo vytáhnout základní informace pro teoretický podklad webu, kterými jsou historie, popis technik, metodika nácviku, bezpečnost a zásady pro pořádání lyžařských kurzů. Dále posloužily při sestavování návrhu programu výuky lyžování na ZŠ. Program výuky byl koncipován pro jednodenní, víkendový a týdenní kurz. Ze zkušeností a studia literatury se jeví jako nejlepší varianta výcviku týdenní pobytový kurz.

Ze shromážděných informací o tvorbě internetové prezentace vyplynulo, že nejlepší řešení je využití redakčních a publikačních systémů. Konkrétně byla vybrána aplikace WordPress, která je volně dostupná široké veřejnosti. Důležitým faktem je i dostupnost internetu v ČR. Dle ČSÚ bylo k internetu připojeno v roce 2008 46 % domácností, což je pod průměrem EU. Zajímavějším údajem je v tomto případě dynamika připojených domácností, tj. že v roce 2003 bylo připojeno 14 % domácností a v roce 2008 zmiňovaných 46 %.

Návrh náplně výuky lyžování na ZŠ byl rozpracován do tří variant, a to jednodenního výcviku, týdenního a víkendového kurzu. Důraz byl kladen

především na výcvik formou týdenního pobytového kurzu, který se jeví jako nejprínosnější. Byla vytvořena struktura lyžařského výcviku, která vychází ze zkušeností z výuky lyžování na KTV TU v Liberci, FTK UP v Olomouci a v Nyč škole běžeckého lyžování, která je určena pro širokou veřejnost. Pro návrh náplně výuky byly využity i trenérské zkušenosti z TJ Dukla Liberec. Program je rozpracován na jednotlivé výukové bloky, u kterých je navržena konkrétní náplň. Předkládaný návrh by se neměl stát neměnným dogmatem, ale měl by sloužit jako inspirace. Důležité je reagovat na povětrnostní podmínky, stav družstva a možnosti volené lokality.

Obsahem výsledného návrhu www stránky je teoretická část obsahující historii, metodiku výuky, bezpečnost pohybu na horách atd. Přínosem je část praktická, která obsahuje názorné video ukázky lyžařských technik a námět k jejich nácviku. Praktická část dále obsahuje návrh výuky běhu na lyžích na ZŠ, a to formou jednodenního výcviku a týdenních a víkendových kurzů. Návrh je členěn do jednotlivých výukových bloků. Významnou funkcí tohoto webu je možnost komunikace pomocí komentářů, která tak umožňuje důležitou zpětnou vazbu. Umožněno je tak zanechávat dotazy, ale i návrhy a rady zkušených pedagogů. Tento fakt může vytvořený web odlišit od již vzniklých „mrtvých“ stránek, jako např. www prezentace M. Noska z UJEP.

Prezentace je na internetu aktuálně dostupná na adrese www.skolnilyzovani.wordpress.com k 30.7. 2010.

Otázka na závěr zní, jak zajistit návštěvnost a aktuálnost webu i po dokončení závěrečné práce. Návštěvnost lze zajistit spojením se z některou z vysokých škol, která využije web jako podporu výuky běžeckého lyžování budoucích pedagogů. Vystudování pedagogové mohou odkaz na tento zdroj dále šířit mezi své kolegy a žáky. Možné je i spojení s komerční školou (např. Nyč škola běžeckého lyžování). Aktuálnost stránky je možné zajistit jen stálou správou webu, která znamená nutnost teamové spolupráce a finančního krytí. Team by se měl skládat z odborníků na: běh na lyžích, tvorbu www stránky a její grafiku a odborníka na marketing, který zajistí šíření webu a finanční krytí. Pokrytí nákladů spojených s fungováním stránek

vidíme v nabídce reklamních ploch na webu. Další možností jsou dotace poskytnuté MŠMT, krajem, obcí apod. Třetí variantou je spojení se s některým z komerčních webů a stát se tak jeho součástí.

8 Literatura

Bolek, E. *Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. 1. vydání.

Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1371-7

Brtník, J. Neuman, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. 1. vydání.

Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-329-3

Dědková, J. *Základy marketingu: pro kombinované studium*. 2. vydání.

Liberec: Technická univerzita, 2008. ISBN 978-80-7372-411-5

Dygrín, J. a kol. *Lyžování*. 1. vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci,

2005. ISBN 80-7372-018-3

Gnad, T. a kolektiv. *Kapitoly z lyžování*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova

v Praze, 2002. ISBN 80-246-0241-5

Choutka, M. Dovalil, J. *Sportovní trénink*. 2. vydání. Praha: Olympia, 1991.

ISBN 80-7033-099-6

Ilavský, J. Suk, A. *Běh na lyžích – metodický dopis*. 2005

Kožík, F. *Synové hor*. 4. vydání. Hradec Králové : M & V, 2006, ISBN 80-

86771-13-X

Kutač, P. Navrátková, T. *Lyžařský kurz od A do Z*. 3. vydání. Olomouc:

Hanex, 2005. ISBN 80-85783-60-6

Vodičková, S. aj. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. 1. vydání.

Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2010. ISBN 978-80-7372563-1

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT ČR č.j. 37 014/2005-25, platnost od 1. 1. 2006).

Janoušková, L. *Zásobník dětských her pro biatlonové trenéry*. [Diplomová práce]. Liberec, 2008. Technická univerzita v Liberci. FP. Vedoucí diplomové práce: Mgr. Radim Antoš.

Suk, A. Zimní olympijská historie. *Krkonoše. Jizerské hory : měsíčník o přírodě a lidech*. Leden 2007, roč. 40., č. 1, s. 44-45. ISSN 1214-9381

CZ.NIC [online]. c2009. <<http://www.nic.cz/page/312/o-domenach-a-dns>>

Český statistický úřad. *Informační společnost v číslech* [online]. c2009. <http://czso.cz/csu/redakce.nsf/i/informacni_spolecnost_v_cislech_2009>

Nosek. *Běh na lyžích* [online]. c2007. <<http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/charakteristika.html>>

XC SKI WORLD. *Cross country skiing at xcskiworld.com* [online]. c2009. <<http://xcskiworld.com/performance.html>>

9 Přílohy



Seznam příloh:

Příloha 1: Ukázka z www prezentace, stránka Návrh výcviku

Příloha 2: Ukázka z www prezentace, stránka Výuka

Příloha 3: Ukázka z www prezentace, stránka Klasika

Příloha 1: Ukázka z www prezentace, stránka Návrh výcviku (zroj: www.skolnilyzovani.wordpress.com/metodika/navrh-vyciku)

Follow:



Běh na lyžích pro ZŠ

[Hlavní stránka](#)
[O projektu](#)
[Metodika](#)
[Teorie](#)
[Aktuality](#)

Návrh výcviku

Návrh programu týdenního lyžařského kursu pro záklání školu.

	9-11	14-16	17-18	19-20
1. den	přijezd	Všeobecná průprava 1	Přednáška mazání a vybavení	Bezpečnost pohybu na horách
2. den	Klasika 1	Všeobecná průprava 2	Rozbor videa	
3. den	Klasika 2	Hry na sněhu 1		Přednáška historie
4. den	Výlet 1	Volno		Přednáška
5. den	Bruslení 1	Hry na sněhu 2	Rozbor videa	
6. den	Bruslení 2	Výlet 2		
7. den	Ukázka techniky na známky	Odjezd domů		

Nejnovější příspěvky

[O projektu](#)

Rubriky

[Aktuality](#)

Archív

[Březen 2010](#)

Příloha 2: Ukázka www prezentace, stránka Výuka (zdroj: www.skolnilyzovani.wordpress.com/metodika/vyuka)

Všeobecná průprava 1:

První den navrhují společné projetí, v délce cca 20 – 30 minut, během které ho se žáci vrámci možností sžijí se svou výzbrojí a výstrojí. Poté na určeném úseku předvedou své osvojené dovednosti, na základě kterých budou rozděleny do dvou až tří družstev (rozdělení cca 15 minut). Následně začne samotný výcvik.

Aktivity:

- MIX – hra pro nácvik manipulace s výzbrojí. Hráči položí hole na jednu hromadu a postaví se do řady. Na povel se vydají pro vlastní hole a vrací se do výchozí pozice. Vyhrává ten, kdo je první zpět na své pozici se svými holemi. Hru hrajeme ve variantě bez lyží, s jednou lyží nebo s lyžemi. (cca 5').
- RANNÍ PTÁČE – na jednu hromadu si všichni položí čepice a rukavice, za ně hůlky a lyže. Postaví se do řady na startovní čáru a na povel se vyrazí obléknout do svých věcí včetně holí a lyží a vrací se zpět na čáru. Vítězí nejrychlejší správně ustrojený. (cca 5')
- PROJETÍ – volná jízda po stadionu nebo určené trase cca 10'.
- OBRATY NA ROVINĚ – provádíme opakované obraty odvratem, přivratem, přednožením, zanožením a výskokem. (cca 5')
- PÁDY – na mírném svahu vysednout stranou k svahu a s oporou o hole vztyk.

Všeobecná průprava 2:

V této fázi by měli mít žáci již zvládnutou hrubou motoriku na lyžích a jejich ovládání. Proto řadíme již cviky koordinačně náročnější.

Možné aktivity:

- Projetí (cca 15'- 20')
- Ski házená (cca 15') – Vymezíme hrací plochu úměrnou počtu hráčů a označíme dvě branky. Hrají proti sobě dvě družstva. Hráči si míč nahrávají házením, s míčem se nesmějí pohybovat. Upuštění míče znamená ztrátu. Cílem družstva je položit míč do branky soupeře. Před brankou je vhodné vymezit území, kde se nesmí pohybovat bránící hráč,
- Projetí (5') – kolem stadionu či na vymezené trase ,

Příloha 3: Ukázka www prezentace, stránka Klasika (zdroj: www.skolnilyzovani.wordpress.com/teorie/klasika)

Nácvik běhu střídavého dvoudobého

Samotnému nácviku by dle metodiky České školy lyžování měla předcházet průprava všeobecná a speciální. Ze speciální průpravy se jedná především o skluzovou rovnováhu a postoje v jednooporovém postavení, odraz z plochy lyže, střídavá práce paží a odpich holemi.

Učení se střídavého běhu dvoudobého je vhodné zahájit od přirozeného a jednoduchého. Zahájíme tedy pomalou chůzí s doplňkovou prací paží. Paže zatím používáme jen jako oporu. Pomalou chůzí zkusíme zrychlovat a získávat tak počáteční pocity skluzu. Důležité je již v této fázi přenášet váhu na skluzovou lyži (stojnou nohu).

Ukázka techniky



Kvalita záznamu je horší, ale technika běhu bezchybná. Snadno si všimnete velkého rozsahu paží. Velmi dobrá je i práce dolních končetin. Pokud se vám podaří zastavit záznam v okamžiku, kdy má nohy vedle sebe, uvidíte ideální přepad vpřed. To je znakem velmi dobré techniky, kdy se těžiště dostává před špičky nohou. To umožňuje spolu s přenesením váhy na stojnou lyži ideální přípravu pro odraz. Všimněte si také,